**职业生涯规划设计书**

（可加插图片）

姓名： 性别： 出生：

学校：

院系：

电话： 手机：

电子邮件：

撰写时间： 年 月 日

**职业生涯规划设计书**

**目 录**

**1 自我认知**

1.1 职业生涯规划测评………………………………………………………

1.2 360度评估………………………………………………………………

1.3 橱窗分析法………………………………………………………………

1.4 自我认知小结……………………………………………………………

**2 职业认知**

 2.1 外部环境分析……………………………………………………………

 2.2 目标职业分析……………………………………………………………

2.3 职业素质测评……………………………………………………………

 2.4 SWOT分析…………………………………………………………………

 2.5 职业认知小结……………………………………………………………

**3 职业生涯规划设计**

3.1 确定目标和路径…………………………………………………………

3.2 制定行动计划……………………………………………………………

3.3 动态分析调整……………………………………………………………

3.4 备选规划方案……………………………………………………………

1. 自我认知
2. 职业生涯规划测评

可在浙江大学就业网上做careersky测评

1. 360度评估（选做）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | 优点 | 缺点 |
| 自我评价 |  |  |
| 家人评价 |  |  |
| 老师评价 |  |  |
| 亲密朋友评价 |  |  |
| 同学评价 |  |  |
| 其他社会关系评价 |  |  |

1. 橱窗分析法（选做，不作强制要求）：

橱窗1：“公开我”

橱窗2：“隐藏我”

橱窗3：“潜在我”

橱窗4：“背脊我”

1. 自我认知小结：
2. 职业认知
3. **外部环境分析**
	1. 家庭环境分析
	2. 学校环境分析
	3. 社会环境分析
	4. 目标地域分析
4. **目标职业分析**
5. 目标职业名称
6. 岗位说明
7. 工作内容
8. 任职资格
9. 工作条件
10. 就业和发展前景
11. **职业胜任力测评**
12. **ＳＷＯＴ分析**

我的优势(strength)及其使用

我的弱势(weakness)及其弥补

我的机会(opportunity)及其利用

我面临的威胁(threat)及其排除

MiniMax SWOT分析（选做）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 外部因素内部因素 | 外部机遇：OpportunitiesO1：  | 外部挑战：ThreatsT1：  |
| 内部优势：StrengthsS1：  | 优势-机遇：SO | 优势-挑战：ST |
| 内部劣势：WeaknessesW1：  | 劣势-机遇：WO | 劣势-挑战：WT  |

1. **职业认知小结**
2. 职业生涯规划设计
	1. **确定职业目标和路径**
3. 近期职业目标
4. 中期职业目标
5. 长期职业目标
6. 职业发展路径
	1. **制定行动计划**
7. 短期计划
8. 中期计划
9. 长期计划
	1. **动态反馈调整**

评估、调整我的职业目标、职业路径与行动计划：

* 1. **备选职业规划方案**

由于社会环境、家庭环境、组织环境、个人成长曲线等变化以及各种不可预测因素的影响，一个人的职业生涯发展往往不是一帆风顺的。为了更好地主动把握人生，适应千变万化的职场世界，拟定一份备选的职业生涯规划方案是十分必要的。

我的备选职业规划方案：